

ΕΠΑΡΧΙΑ
ΑΜΜΟΧΩΣΤΟΥ



ΑΓΟ



ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ
www.ago.org.cy



ΚΥΠΡΙΑΚΟΣ
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Η Ανώτατη Αθλητική Αρχή της Κύπρου

ΧΟΡΗΓΟΣ



ΥΠΕΡΘΑΝΟΣ
ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΗΣ
ΣΟΥ



Εσύ μας έμαθες ότι στον αθλητισμό
όλα ξεκινούν από μια μικρή σπίθα.

Εσύ μας έμαθες
τι πραγματικά έχει αξία.



ΟΠΑΠ
ΚΥΠΡΟΥ

**ΥΠΕΡΗΦΑΝΟΣ
ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΗΣ
ΣΟΥ**



ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΠΡΟΕΔΡΟΥ ΚΟΑ

Το πρόγραμμα «Αθλητισμός Για Όλους» του Κυπριακού Οργανισμού Αθλητισμού, μάς συντρόφευε και μάς καθοδηγούσε τον καιρό της υποχρεωτικής καραντίνας, λόγω της πανδημίας με τον κορωνοϊό. Ήταν το πρόγραμμα που συντρόφευε τον καθένα από εμάς κατά τον εγκλεισμό μας στο σπίτι. Ήταν ουσιαστικά το γυμναστικό πρόγραμμα που μας διατήρησε σωματικά και πνευματικά σε ψηλό ψυχολογικό επίπεδο.

Άξια αναφοράς είναι η απόφαση του ΚΟΑ που προχώρησε στη δημιουργία πέντε βίντεο με σλόγκαν: «ΜΕΝΟΥΜΕ ΣΠΙΤΙ ΚΑΙ ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΣΤΕ» σπρώχνοντας έτσι τους συμπολίτες μας στην άθληση, ενώ βρίσκονταν στο σπίτι ακολουθώντας τα μέτρα της Κυβέρνησης. Τα φιλμάκια απευθύνονταν σε ξεχωριστές ηλικίες και οι ασκήσεις εκτελούνταν από τους γυμναστές του ΑΓΟ.

Μετά από πέντε μήνες αβεβαιότητας για το αύριο του αθλητισμού, ο ΚΟΑ παίρνει τη σκυτάλη και δίνει το έναυσμα για πλήρη αθλητική δράση. Μέσα σε αυτή τη δράση συγκαταλέγεται και η έναρξη του προγράμματος «Αθλητισμός Για Όλους», την 1η Σεπτεμβρίου 2020.

Το ΑΓΟ επιτελεί ένα πολύ σημαντικό έργο και γενικά το πρόγραμμα έχει πολύχρονο σταθερό προσανατολισμό στην εκπλήρωση της αθλητικής, κοινωνικής, πολιτιστικής, εκπαιδευτικής και ταυτόχρονα ψυχαγωγικής αποστολής του. Κατάφερε να αγκαλιάσει όλες τις κατηγορίες ανθρώπων στη χώρα μας, χωρίς οποιαδήποτε διάκριση. Καλύτεροι πρεσβευτές του ΑΓΟ για τα πολλαπλά οφέλη του, είναι τα 16.000 ενεργοποιημένα μέλη του διαφόρων ηλικιών.

Το ΑΓΟ εξελίσσεται, εμπλουτίζεται και ταυτόχρονα αναβαθμίζεται με βάση τις τάσεις της σύγχρονης ζωής και της αθλητικής πραγματικότητας. Στηρίζεται στην εφαρμογή αυστηρά δομημένων γενικών και ειδικών προγραμμάτων, τα οποία επεξεργάστηκε η διοίκηση του ΑΓΟ και εγκρίθηκαν από το Διοικητικό Συμβούλιο του Οργανισμού.

Ευχαριστούμε και ταυτόχρονα συγχαίρουμε τους γονείς που ωθούν τα παιδιά τους στην αθλητική ενασχόληση και ταυτόχρονα τους καλούμε να τα εγγράψουν στα προγράμματα της αρεσκείας τους και να μας εμπιστευθούν, ότι όλα στο ΑΓΟ γίνονται με ασφάλεια από τους έμπειρους γυμναστές του προγράμματος.

Εύχομαι καλή αθλητική χρονιά στο ΑΓΟ και τα μέλη του !!!

Ανδρέας Τ. Μιχαηλίδης
Πρόεδρος ΚΟΑ



ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΜΑ ΠΡΟΪΣΤΑΜΕΝΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΔΙΟΙΚΟΥΣΑΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ
ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΤΑΦΙΣΑ

Το Πρόγραμμα Αθλητισμός Για Όλους έχει συμπληρώσει τα χρόνια μιας ολόκληρης γενεάς ανθρώπων στο νησί μας. Έχει αγαπηθεί και αγκαλιαστεί από όλο το φάσμα – κοινωνικό, οικονομικό, φυλετικό ηλικιακό, σωματικής ικανότητας.

Η μακροπρόθεσμη και τα επιτυχή αποτελέσματα αποτελούν τα εχέγγυα για το μέλλον του προγράμματος αυτού, ιδιαίτερα κάτω από τις ιδιόζουσες συνθήκες που βιώνει η Κυπριακή κοινωνία τα τελευταία χρόνια.

Ο ΚΟΑ εφάρμοσε το ΑΓΟ προσδοκώντας να δημιουργήσει μία αθλητική κουλτούρα και παιδεία για όλους τους ανθρώπους που ζουν και εργάζονται στο νησί μας. Σήμερα η Ανώτατη Αθλητική Αρχή του τόπου δικαιούται να περηφανεύεται για τα επιτεύγματα της στον τομέα αυτό.

ΑΓΑΠΗΤΟΙ ΦΙΛΟΙ ΚΑΙ ΦΙΛΕΣ

Το Πρόγραμμα ΑΓΟ, όχι μόνο εξελίχθηκε ποιοτικά άλλα γρήγορα απέσπασε την εμπιστοσύνη και την αναγνώριση του κόσμου, που έσπευσε να ενταχθεί σε αυτό, αποδεικνύοντας πως η υγεία, η σωματική και πνευματική ευεξία, άλλα και η ποιότητα ζωής είναι στις άμεσες προτεραιότητες του.

Ο μαζικός αθλητισμός:

- είναι ευεργετική αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου
- βοηθά στην επικοινωνία
- είναι μέσο βελτίωσης της υγείας
- βοηθά στην ανάπτυξη της αθλητικής βάσης
- βοηθά στην ανεύρεση ταλαντούχων παιδιών
- ενισχύει την κοινωνική ένταξη ειδικών ομάδων
- προσφέρει σωματική και ψυχική ισορροπία
- προσφέρει ψυχαγωγία
- είναι η διέξοδος της νεολαίας από την υποκινητική δουλειά της τεχνολογίας

Συνεχώς στοχεύουμε στην ποσοτική και ποιοτική αύξηση των προγραμμάτων. Συνδέουμε το πρόγραμμα ΑΓΟ με τον αγωνιστικό αθλητισμό. Κύριος στόχος άλλα και προτεραιότητα μας είναι το παιδί και προσπαθούμε με κάθε τρόπο να κάνουμε τον αθλητισμό κομμάτι της ζωής του.

Τα τελευταία χρόνια δώσαμε καινούργιο χαρακτήρα στο πρόγραμμα, εντάσσοντας νέα αθλήματα όπως Sup, Kids athletics , ποδηλασία, Kangoo Jumps και Τρίαθλο. Στόχος μας για την συνέχεια είναι να ενταχθούν και εποχιακά αθλήματα όπως ορειβασία, χιονοδρομίες, αθλήματα στη φύση και στη θάλασσα.

Πολύ μεγάλη επιτυχία έχουν και τα προγράμματα για ενήλικες, άνδρες και γυναίκες, νέους και τα προγράμματα τρίτης ηλικίας.

Στηρίζουμε τα άτομα με ειδικές ικανότητες, ώστε μέσα από την κίνηση να βελτιώσουν τις ικανότητές τους.

Δημιουργούμε προϋποθέσεις άθλησης και επανένταξης στην κοινωνία των φυλακισμένων και εξαρτημένων ατόμων.

Προσφέρουμε δυνατότητα στους φιλοξενούμενους στην Κύπρο να ενταχθούν στα προγράμματα ισότιμα.

Στο πλαίσιο της κοινωνικοποίησης που είναι ένας σημαντικός σκοπός του ΑΓΟ, διοργανώνονται διάφορες εκδηλώσεις, όπως αθλητικές επιδείξεις, εκδρομές, ψυχαγωγικές συγκεντρώσεις και πολλά άλλα.

Τα μέλη του ΑΓΟ έχουν ξεπεράσει σύνδρομα, όπως η απομόνωση, ο κοινωνικός αποκλεισμός, η μοναξιά, η κατάθλιψη, η εσωστρέφεια.

Καθημερινά ακούμε πολλά θετικά σχόλια για τα πολλά οφέλη που προκύπτουν από τη συμμετοχή των μελών μας στο ΑΓΟ και με πόση λαχτάρα, περιμένουν το μάθημά τους.

Όλοι εμείς στη διαχείριση του ΑΓΟ νιώθουμε πολύ όμορφα βλέποντας τα μέλη μας να συμμετέχουν, να ασκούνται, να χαμογελούν και να ψυχαγωγούνται.

Το σύνθημα μας και η υπόσχεση μας είναι όλοι εσείς να έρχεστε στο πρόγραμμα και να χαίρεστε, να αθλείστε, να διασκεδάσετε και να κερδίζετε καινούργιους φίλους και να νιώθετε το πρόγραμμα Αθλητισμός για Όλους μια μεγάλη οικογένεια για εσάς.

Έφη Μούζουρου-Πεννηταέξ



- Οι εγγραφές και οι πληρωμές γίνονται ηλεκτρονικά μέσω της ιστοσελίδας του ΑΓΟ www.ago.org.cy
- Όσον αφορά τους Δήμους και τις Κοινότητες που θα επιχορηγούν Προγράμματα για τους Δημότες τους, θα υπάρξει ενημέρωση σε μεταγενέστερο στάδιο ή μπορείτε να επικοινωνείτε με το Επαρχιακό Γραφείο του ΑΓΟ για περαιτέρω πληροφορίες.
- Οι Δημότες θα πρέπει να προσκομίζουν αποδεικτικό στοιχείο κατά την εγγραφή τους. Τα στοιχεία των μελών των οποίων το δικαίωμα συμμετοχής επιχορηγείται από τους Δήμους/Κοινότητες θα γνωστοποιούνται στους Δήμους/Κοινότητες για σκοπούς ελέγχου και επιχορήγησης.
- Τα προγράμματα κολύμβησης δεν επιχορηγούνται από τους Δήμους και τις Κοινότητες.
- Όλα τα μέλη δικαιούνται να κάνουν δωρεάν εγγραφή σε ένα μόνο Επιχορηγημένο Πρόγραμμα. Αν επιλέξουν και άλλα Προγράμματα, θα πρέπει να καταβάλουν το ανάλογο ποσό.
- Επιχορηγημένες εγγραφές θα γίνονται μέχρι την **Παρασκευή 30 Οκτωβρίου 2020**.
- Οι γονείς είναι **ΥΠΟΧΡΕΩΜΕΝΟΙ** να παραλαμβάνουν τα παιδιά τους **ΑΜΕΣΩΣ** μετά το τέλος του μαθήματος.
- Για περισσότερες διευκρινήσεις, πριν προσέλθετε στους χώρους άθλησης, επικοινωνήστε μαζί μας.

ΓΕΝΙΚΗ ΑΘΛΗΣΗ



- Στο Πρόγραμμα Γενικής Άθλησης διδάσκονται τα πιο κάτω αθλήματα
- τα οποία διεξάγονται στον αθλητικό χώρο του σχολείου σας:
- Ποδοσφαίρο (Football), Καλαθόσφαιρα (Basketball), Χειροσφαίριση (Handball), Πετόσφαιρα (Volleyball), Αγώνισματα Στίβου (Track & Field)
- Στόχος του προγράμματος είναι η προετοιμασία και η βασική εκπαίδευση στην τεχνική και τακτική όλων των πιο πάνω αθλημάτων, η παροχή κινήτρων
- για περαιτέρω ενασχόληση με τον αθλητισμό και η διαρκής βελτίωση της φυσικής κατάστασης και υγείας των παιδιών.

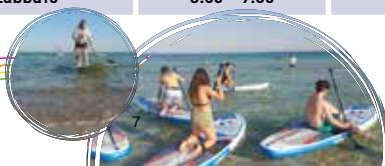
ΠΑΡΑΛΙΜΝΙ Β	Τετάρτη Σάββατο	16:00 – 17:00 9:00 – 10:00	Γερμανού Μαρία	99765611
ΠΑΡΑΛΙΜΝΙ Δ	Δευτέρα & Πέμπτη	14:30–15:30	Σίμοβα Μαρία	99974558
ΔΕΡΥΝΕΙΑ Γ	Τρίτη & Παρασκευή	15:15 – 17:00 17:00 – 18:45	Βασίλης Φαρτούνοβ	99291417
ΣΩΤΗΡΑ Γ	Δευτέρα & Πέμπτη	16:00 – 17:00	Γερμανού Μαρία	99765611
ΛΙΟΠΕΤΡΙ Β	Τρίτη & Παρασκευή	16:00 – 17:00	Γερμανού Μαρία	99765611
ΣΥΛΟΦΑΓΟΥ Α	Τρίτη & Παρασκευή	16:00 – 17:00	Σίμοβα Μαρία	99974558
ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΚΟΚΚΙΝΟΧΩΡΙΩΝ ΦΡΕΝΑΡΟΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	16:30 – 17:30	Κωνσταντίνου Παύλος	99125625
ΑΓΙΑ ΝΑΠΑ	Δευτέρα & Πέμπτη	14:40 – 15:40	Γερμανού Μαρία	99765611
ΟΡΜΗΔΕΙΑ Β	Τετάρτη Σάββατο	16:00 – 17:00 8:30 – 9:30	Σίμοβα Μαρία	99974558
ΑΥΓΟΡΟΥ RE SHAPE ROOM	Τρίτη & Παρασκευή	15:30 – 16:30	Παρπούνα Μαρία	96554566

ΟΡΘΙΑ ΣΑΝΙΔΟΚΩΠΗΛΑΣΙΑ / SUP

ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ

- Το SUP στα ελληνικά, μεταφράζεται ως όρθια σανιδωκοπηλασία και είναι από τα πλέον
- αναγνωρισμένα αθλήματα που συνδυάζει διασκέδαση και άσκηση. Πρόκειται για μια
- full-body γυμναστική αερόβιας μορφής, η οποία ταυτόχρονα είναι ιδιαίτερα διασκεδαστική γιατί
- γίνεται πάνω στο νερό. Ισορροπία, αντοχή, ευελιξία, συντονισμό, σταθερότητα, συγκέντρωση
- είναι μερικά από τα στοιχεία που συνδυάζει μοναδικά και συμβάλλει καθοριστικά στην ανάπτυξη
- δεξιοτήτων.

ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΑΓΙΑΣ ΤΡΙΔΑΣ ΠΑΡΑΛΙΜΝΙ	Τρίτη & Παρασκευή	7:30 – 8:30 8:30 – 9:30 15:00 – 16:00	Παναγή Μαρία	96895497
	Τετάρτη Σάββατο	16:00 – 17:00 9:00 – 10:00	Παναγή Μαρία	96895497
KIDS ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΑΓΙΑΣ ΤΡΙΔΑΣ ΠΑΡΑΛΙΜΝΙ	Τετάρτη	15:00 – 16:00	Παναγή Μαρία	96895497
	Σάββατο	8:00 – 9:00		



ΓΥΜΝΑΣΤΕΣ

ΕΠΑΡΧΙΑΣ ΑΜΜΟΧΩΣΤΟΥ



ΜΑΡΙΑ ΓΕΡΜΑΝΟΥ



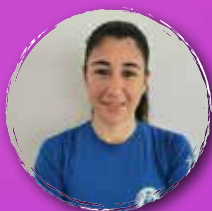
ΕΦΗ ΠΕΤΡΟΥ



ANNA ΤΑΝΤΕΛΕ



ΜΑΡΙΑ ΣΙΜΟΒΑ



ΜΑΡΙΑ ΠΑΡΠΟΥΝΑ



ΒΑΣΙΛΗΣ ΦΑΡΤΟΥΝΟΣ



ΠΑΥΛΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ



ΜΑΡΙΑ ΠΑΝΑΓΗ

ΗΑΡΚΙΔΟ – ΠΟΛΕΜΙΚΗ ΤΕΧΝΗ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ

Το Ηαρκίδο είναι μια πολεμική τέχνη κορεατικής προέλευσης.

Το Όνομα, αν και είναι πολύ δύσκολο να μεταφραστεί κατά λέξη, σημαίνει «Ο Δρόμος της Συντονισμένης ή Απόλυτης Δύναμης». Είναι μια ολοκληρωμένη πολεμική τέχνη που συνδυάζει εκρηκτικά χτυπήματα και λακτίσματα παρόμοια με αυτά του Ταεκβοντο, ρίψεις και τεχνικές υποταγής, μάχη στο έδαφος.



ΑΙΘΟΥΣΑ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ Α ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΛΙΟΠΕΤΡΙΟΥ	Τρίτη Παρασκευή	17:00 – 18:00	Μαρία Παναγή	96895497
--	----------------------------	----------------------	---------------------	-----------------

ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ-ΤΕΝΝΙΣ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ

Η Αντισφαίριση είναι άθλημα στο οποίο αγωνίζονται δύο ή τέσσερις παίκτες. Ο αγώνας διεξάγεται σε ειδικό γήπεδο το οποίο χωρίζεται στην μέση με δίχτυ ύψους 91 εκ.. Αν οι αντίπαλοι είναι 2 το παιχνίδι λέγεται απλό. Αν είναι τέσσερις (ένα ζευγάρι σε κάθε πλευρά), λέγεται διπλό.

Στα οφέλη από το τένις συμπεριλαμβάνονται: μειωμένα ποσοστά σωματικού λίπους και αυξημένη αερόβια φυσική κατάσταση.



ΓΗΠΕΔΟ ΤΕΝΙΣ ΙΟΝΑΝΝΙΝΟΥΡΤ Δρόμος Σωτήρας - Φρενάρους	Τρίτη & Παρασκευή	16:00-17:00	Φαρτούνοβ Βασίλης	99291417
ΚΟΙΝΟΤΙΚΟ ΓΗΠΕΔΟ ΔΑΣΟΥΣ ΑΧΝΑΣ	Τετάρτη Σάββατο	16:00-17:00 8:45 – 9:45	Φαρτούνοβ Βασίλης	99291417



ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΔΗΜΟΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Τα τελευταία χρόνια έχουν ενταχθεί στο Πρόγραμμα ΑΓΟ και παιδιά της προσχολικής ηλικίας. Στόχος του προγράμματος είναι η δραστηριοποίηση των παιδιών στη κίνηση και στη ψυχοπνευματική καλλιέργεια τους μέσα από το παιχνίδι. Τα παιδιά έχουν την ευκαιρία μέσα από τα παιχνίδια και τις ασκήσεις να αναπτύξουν την ομαδικότητα, και την συνεργασία.

ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ Η ΠΑΡΕΑ ΜΑΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	8:30-10:00	Σίμοβα Μαρία	99974558
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ Ο ΑΡΧΟΥΔΙΝΟΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	10:15 – 11:00	Σίμοβα Μαρία	99974558
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΚΑΡΔΟΥΛΕΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	11:15 – 12:00	Σίμοβα Μαρία	99974558
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΑΝΔΡΕΑΔΕΙΟΣ	Τρίτη & Παρασκευή	9:45 – 11:15	Σίμοβα Μαρία	99974558
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ HURRY KINDER LAND	Τρίτη & Παρασκευή	11:30 – 12:15	Σίμοβα Μαρία	99974558
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ LOS AMIGOS	Δευτέρα & Πέμπτη	9:30 – 11:00	Γερμανού Μαρία	99765611
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΠΑΙΔΙΚΟΙ ΑΝΤΙΛΑΛΟΙ	Δευτέρα & Πέμπτη	11:15 – 12:15	Γερμανού Μαρία	99765611
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ Η ΚΙΒΩΤΟΣ	Τρίτη & Παρασκευή	11:00- 12:30	Γερμανού Μαρία	99765611
ΠΑΙΔΟΚΟΜΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ ΣΚΕ ΦΡΕΝΑΡΟΥ	Δευτέρα & Πέμπτη	9:30 – 10:15	Κωνσταντίνου Παύλος	99125625
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΤΑ ΔΙΑΜΑΝΤΑΚΙΑ	Δευτέρα & Πέμπτη	11:30 – 13:00	Κωνσταντίνου Παύλος	99125625
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΤΟ ΚΑΜΕΛΙΝΟ	Τρίτη & Παρασκευή	9:40 – 10:25	Κωνσταντίνου Παύλος	99125625
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΟΙ ΦΩΤΕΙΛΟΥΔΙΔΕΣ	Δευτέρα & Τετάρτη	11:20 – 12:20	Παρπούνα Μαρία	96554566
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ Β ΚΟΙΝΟΤΙΚΟΣ	Τρίτη & Παρασκευή	11:00 – 11:45	Παρπούνα Μαρία	96554566
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ Η ΠΑΡΑΜΥΘΟΥ ΑΥΓΟΡΟΥ	Τρίτη & Πέμπτη	12:00 – 13:00	Παρπούνα Μαρία	96554566
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΟΙ ΜΙΚΡΟΙ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΕΣ ΣΚΕ ΣΩΤΗΡΑΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	10:15 – 11:15	Βασίλης Φαρτουνόβ	99291417
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ Η ΜΙΚΡΗ ΡΟΔΙΑ	Δευτέρα & Πέμπτη	9:00 – 10:00	Βασίλης Φαρτουνόβ	99291417
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ Ο ΓΥΡΟΣ ΤΗΣ ΧΑΡΑΣ	Τρίτη & Παρασκευή	10:00 – 10:45	Βασίλης Φαρτουνόβ	99291417
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ Η ΜΑΝΟΥΛΑ	Τρίτη & Παρασκευή	11:15 – 12:00	Βασίλης Φαρτουνόβ	99291417
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΣΚΕ	Δευτέρα & Τετάρτη	10:45 – 11:45	Άννα Ταντελέ	99605730
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΚΗΠΟΣ	Τρίτη & Πέμπτη	10:00 – 11:30	Άννα Ταντελέ	99605730

ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ

- Η θετική επίδραση που έχει η καθημερινή
- ενασχόληση με το ποδήλατο στην υγεία μας
- είναι πολλαπλή. Δυναμώνει και εξασκεί το
- μυϊκό μας σύστημα, Βελτιώνει και ενισχύει το
- καρδιοαναπνευστικό μας σύστημα και καταπολεμά
- καρδιοαγγειακές παθήσεις.



Α ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΥΓΟΡΟΥ	Σάββατο	10:30 – 12:00	Φαρτούνοβ Βασίλης	99291417
---------------------------------------	----------------	----------------------	--------------------------	-----------------



ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ

Ρυθμική γυμναστική είναι ένα άθλημα αποκλειστικά γυναικείο και εκτελείται τόσο ατομικά όσο και ομαδικά. Στο πρόγραμμα τα παιδιά θα διδαχθούν την τεχνική όλων των οργάνων της Ρυθμικής Γυμναστικής (ΣΤΕΦΑΝΙ, ΚΟΡΔΕΛΑ, ΜΠΑΛΑ και ΣΧΟΙΝΑΚΙ), καθώς και τους βασικούς κανονισμούς διεξαγωγής αγώνων

Β ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΥΓΟΡΟΥ	Τετάρτη & Παρασκευή	16:15 – 17:15 17:15 – 18:15	Έφη Πέτρου	99849384
---------------------------------------	------------------------------------	--	-------------------	-----------------

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΕΣ

- Ο Κυπριακός Οργανισμός Αθλητισμού υλοποιώντας την
- φιλοσοφία του προγράμματος ΑΓΘ για παροχή ίσων ευκαιριών
- άθλησης σε όλα τα άτομα, ανεξαρτήτου φύλου, ηλικίας
- κοινωνικής θέσης και προπαντός επιπέδου ψυχικής και
- σωματικής υγείας, λειτουργεί ειδικά προγράμματα για τα άτομα
- του Ιδρύματος ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ ΠΑΥΛΟΣ στο Λιοπέτρι και ΦΑΡΟΣ
- ΖΩΗΣ στο Παραλίμνι.



ΙΔΡΥΜΑ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ ΠΑΥΛΟΣ	Τρίτη & Παρασκευή Δευτέρα	8:00 – 9:30 13:15 – 14:15	Μαρία Σίμοβα	99974558
ΦΑΡΟΣ ΖΩΗΣ	Δευτέρα & Πέμπτη	16:00 – 16:45	Μαρία Σίμοβα	99974558



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Σκοπός του προγράμματος είναι η συνέχιση της φυσικής δραστηριότητας, η ψυχαγωγία και η κοινωνική επαφή μεταξύ των ατόμων της τρίτης ηλικίας. Το πρόγραμμα λειτουργεί σε συνεργασία με τους Δήμους και τις Λέσχες Ηλικιωμένων, στους ακόλουθους χώρους:

ΛΕΣΧΗ ΥΠΕΡΗΛΙΚΩΝ ΔΕΡΥΝΕΙΑΣ	Τρίτη & Πέμπτη Παρασκευή	9:00 – 10:00 9:30 – 10:30	Παρπούνα Μαρία	96554566
ΚΑΤΗΧΗΤΙΚΕΣ ΣΥΝΑΞΕΙΣ ΑΓΙΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΠΑΡΑΛΙΜΝΙ	Τετάρτη	17:30 – 18:00	Γερμανού Μαρία	99765611
ΣΚΕ ΞΥΛΟΤΥΜΠΟΥ	Δευτέρα & Πέμπτη Τετάρτη	17:30 – 18:30	Σίμοβα Μαρία	99974558
ΣΚΕ ΞΥΛΟΦΑΓΟΥ	Δευτέρα & Πέμπτη	8:20 – 9:20	Γερμανού Μαρία	99765611
ΣΚΕ ΣΩΤΗΡΑΣ	Τρίτη & Παρασκευή	8:30-9:30	Γερμανού Μαρία	99765611
ΠΡΟΤΥΠΟ ΚΕΝΤΡΟ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΩΤΗΡΑ	Τετάρτη & Παρασκευή	15:00 – 15:30	Γερμανού Μαρία	99765611
ΣΚΕ ΒΡΥΣΟΥΛΕΣ	Τρίτη & Παρασκευή	9:45 – 10:45	Γερμανού Μαρία	99765611
ΣΚΕ ΚΟΙΝΟΤΙΚΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ ΦΡΕΝΑΡΟΥ	Τρίτη & Πέμπτη	8:30 – 9:30	Κωνσταντίνου Παύλος	99125625
ΣΚΕ ΛΙΟΠΕΤΡΙ	Δευτέρα Τετάρτη	10:20 – 11:05 9:30 – 10:15	Κωνσταντίνου Παύλος	99125625
ΣΚΕ ΑΥΓΟΡΟΥ ΠΟΤΕ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΠΙΑ ΜΟΝΟΙ	Τετάρτη & Πέμπτη	10:15 – 11:15	Κωνσταντίνου Παύλος	99125625
ΑΓΙΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΑΒΙΩΝ ΑΥΓΟΡΟΥ	Τετάρτη	11:20 – 12:20	Κωνσταντίνου Παύλος	99125625
ΣΚΕ ΟΡΜΗΔΕΙΑΣ	Δευτέρα & Τετάρτη	9:30 – 10:15	Παρπούνα Μαρία	96554566
ΣΚΕ ΔΑΣΟΥΣ ΑΧΝΑΣ	Δευτέρα & Τετάρτη	10:30 – 11:15	Παρπούνα Μαρία	96554566
ΛΕΣΧΗ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΩΝ ΔΕΡΥΝΕΙΑΣ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ ΣΤΗΝ ΦΥΣΗ	Τετάρτη	7:00 – 8:00	Σίμοβα Μαρία	99974558
ΚΕ.Π.Α ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΣΦΟΡΑΣ ΚΑΙ ΑΓΑΠΗΣ ΑΓΙΟΣ ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΠΑΡΑΛΙΜΝΙ	Δευτέρα & Πέμπτη	10:30 – 11:30	Βασίλης Φαρτούνοβ	99291417
ΚΑΤΗΧΗΤΙΚΕΣ ΣΥΝΑΞΕΙΣ ΑΥΓΟΡΟΥ	Τρίτη & Πέμπτη	8:45 – 9:45	Άννα Ταντελέ	99605730
ΚΑΤΗΧΗΤΙΚΕΣ ΣΥΝΑΞΕΙΣ ΑΓΙΑΣ ΝΑΠΑΣ	Δευτέρα & Τετάρτη	9:30 – 10:30	Άννα Ταντελέ	99605730

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΑ

- Τα προγράμματα περιλαμβάνουν Αεροβική Γυμναστική, Pound, Pilates, Yoga, Zumba, Step, Κυκλική Γυμναστική, KangooJumps, Cross-Training, fullbody-workout , καθώς επίσης ασκήσεις με Βαράκια, λάστιχα, fitballsκαι ασκήσεις σύσφιξης και τόνωσης του σώματος.
- Στα προγράμματα μπορούν να λάβουν μέρος γυναίκες ανεξαρτήτου ηλικίας και φυσικής κατάστασης.



ΑΙΘΟΥΣΑ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΔΕΡΥΝΕΙΑ Γ	Τρίτη & Πέμπτη	19:30 – 20:30	Βασίλης Φαρτουνόβ	99291417
ΑΙΘΟΥΣΑ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥΣΧΟΛΕΙΟΥ ΑΥΓΟΡΟΥ Β	Δευτέρα & Πέμπτη	19:30 – 20:30	Παρπούνα Μαρία	96554566
RE SHAPE FITNESS STUDIO ΑΥΓΟΡΟΥ KANGOO JUMPS	Δευτέρα & Πέμπτη	17:30-18:30	Παρπούνα Μαρία	96554566
RE SHAPE FITNESS STUDIOΑΥΓΟΡΟΥ	Δευτέρα & Τέταρτη	19:45 – 20:30 20:30 – 21:15	Παρπούνα Μαρία	96554566
ΑΙΘΟΥΣΑ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΑΥΓΟΡΟΥ Β	Τετάρτη	19:30 – 20:30	Παρπούνα Μαρία	96554566
ΛΕΣΧΗ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΩΝ ΔΕΡΥΝΕΙΑΣ	Τρίτη & Πέμπτη	8:00 – 9:00	Παρπούνα Μαρία	96554566
ΑΙΘΟΥΣΑ ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΩΝ Γ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΔΕΡΥΝΕΙΑΣ	Τρίτη & Παρασκευή	19:00 – 20:00	Βασίλης Φαρτουνόβ	99291417
ΣΤΑΔΙΟ ΤΑΣΟΣ ΜΑΡΚΟΥ	Τρίτη & Παρασκευή	8:00 – 9:00	Μαρία Παναγή	96895497



ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ	ΕΤΗΣΙΟ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ – ΙΟΥΝΙΟΣ	ΕΞΑΜΗΝΟ ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ– ΙΟΥΝΙΟΣ	ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΠΟΥ ΛΑΜΒΑΝΟΥΝ ΕΠΙΔΟΜΑ ΑΠΟ ΤΟ ΓΡ.ΕΥΗΜΕΡΙΑΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΩΝ ΛΗΠΤΩΝ Ε.Ε.Ε <
-------------	---------------------------------	--------------------------------	---

ΠΑΙΔΙ ΚΑΙ ΚΟΛΥΜΠΙ	ΤΡΙΜΗΝΟ €90 ΠΟΠΟ Ή ΠΟΠ €60 Ειδικές Κατηγορίες: €30	ΜΗΝΑΣ €35 ΠΟΠΟ Ή ΠΟΠ €25 Ειδικές Κατηγορίες: €15
ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	ΤΡΙΜΗΝΟ €90 Ειδικές Κατηγορίες: €30	ΜΗΝΑΣ €35 Ειδικές Κατηγορίες: €15

Οι ΕΙΔΙΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ αφορούν τους κατόχους Κοινωνικής Κάρτας, τους φοιτητές, τα 3α, 4α κ.ο.κ παιδιά της ίδιας οικογένειας, νοουμένου ότι συμμετέχουν στο Πρόγραμμα και τα άλλα 2.

ΑΓΟ ...και το καλοκαίρι!!!



Αθλητικές Καλοκαιρινές Δραστηριότητες

- ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ
- ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ
- KIDS AEROBIC
- FUTSAL
- ΚΥΚΛΙΚΗ ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ
- ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ - ΝΑΡΚΙΔΟ
- ΧΟΡΟΣ
- ΒΙΝΤΕΟΠΡΟΒΟΛΕΣ

ΣΤΑΔΙΟ «ΤΑΣΟΣ ΜΑΡΚΟΥ»

ΗΜΕΡΕΣ & ΩΡΕΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ: ΔΕΥΤΕΡΑ – ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 7:00 – 15:00



Εκδρομές ψυχαγωγίας και γνωριμίας με άλλα αθλήματα

Στοιχεία Επικοινωνίας:

23 74 06 53



ΥΠΕΡΗΦΑΝΟΣ
ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΗΣ
ΣΟΥ

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

www.ago.org.cy



**ΚΥΠΡΙΑΚΟΣ
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**
Η Ανώτατη Αθλητική Αρχή της Κύπρου



Έδρα Οργανισμού

Λεωφ. Μακαρείου Αθλητικού Κέντρου
Έγκωμη, 2400 Λευκωσία
Τ.Κ. 24804, 1304 Λευκωσία



sportsforallcy



Αθλητισμός Για Όλους

Τηλ: 22897000, Φαξ: 22358222
info@sportskoa.org.cy

Τηλ. 23740653, φαξ 23740654
www.ago.org.cy
nicosia@ago.org.cy